こんだてひょう

令和6年度
長崎県立虹の原特別支援学校

＊給食の目標＊

健康な食生活について考えよう！

1日3回きちんと食べること

栄養バランスのよい食事をとること

※給食のマヨネーズ、タルタルソース、食肉加工品、練り製品は、卵不使用のものを使用しています。

１０月　のおすすめ! 旬の食べ物

月	火	水	木	金
献立確認URLご活用ください 下のQRコードを、お手持ちのスマートフォンのQRコードリーダーを使って読み取ると・・・ 毎日の献立・使用食材・分量・アレルギー情報を見ることができます。気になった献立のレシピを、ご家庭の食事づくりに役立てていただけます☺	1 さばのカレーふうみあげ ごもくきんぴら ごはん みぞれじる さばは秋から冬にかけて旬をむかえます。長崎県はさば漁獲量が全国２位です🐟	2 ぶたとやさいのスタミナいため バナナ ごはん とうふのすましじる スタミナいためは、にんにくとしょうがを使った、食欲と元気が出る一品です✨	3 とりにくのみそやき ひじきのにもの むぎごはん けんちんじる けんちん汁は神奈川県の建長寺で作られた精進料理のひとつ。豆腐と野菜の汁物です。	4 ほうれんそうサラダ りんご まるパン ミートボールシチュー りんごがおいしい季節になってきました🍎体の調子を整える栄養が詰まっています☺
7 いそかあえ さんまおかかに みかん むぎごはん とんじる 秋刀魚は字のとおり秋が旬。脳の働きを活発にしたり、骨を強くしたりします🐟	8 こまつなとツナのいためもの あつやきたまご かしわめし やさいわん かしわ飯は福岡県の郷土料理のひとつ🍚かしわ(とり肉)や野菜の混ぜごはんです。	9 ☆長崎くんち料理☆ おにしめ かき あずきごはん さらさじる 長崎くんち料理には、小豆ごはん、お煮しめ、更紗汁、柿なますなどがあります。	10 ☆目の愛護デー☆ ブロッコリーのおかかあげ さけのもみじやき ブルーベリーゼリー ごはん きのこじる 10月10日は目の愛護デー👀目の健康に良い食べ物をたくさん使っています✨	11 マリネサラダ チキンカツ(ソース) あじつけのり ごはん うおそうめんじる 今日の味付のりはスポーツの日に合わせたスペシャルバージョン♪ヒントは･･･⚽🐰
14 スポーツの日	15 ☆高等部虹のまつり代休☆ フルーツポンチ なすナポリタン しょうがコンソメスープ 秋なすは夏なすに比べ、皮が柔らかく食べやすくなります♪味わってみましょう🍜	16 とりのしおこうじやき ごまあえ ごはん かぶのみそしる かぶには春と秋、2回旬があります。秋は甘味が強く、煮込み料理に向いています♪	17 ゆでぼしだいこんに ホキのあおさあげ りんご ごはん いもにじる 芋煮は山形県の郷土料理で、牛肉や里芋、根菜などがたっぷり入った汁物です☺	18 ツナひじきサラダ ぶたどん せんぎりやさいスープ ひじきは長崎の海でたくさんとれる海藻。食物せんいやﾐﾈﾗﾙが体の調子を整えます。
21 しおだれキャベツ ぶりのてりやき ごはん こんさいつくねじる 根菜は土の中で成長する野菜のこと。体を温め、お腹の調子を整えます☺	22 みかん はるまき ちゃんぽん 「ちゃんぽん」は「さまざまなものを混ぜる」という意味で、多くの食材が使われます。	23 ☆小学部運動会代休☆ しおこんぶいため わふうハンバーグ ごはん かぼちゃのみそしる 今日のハンバーグは大根おろしソース✨加熱しているので甘味が増していますよ😊	24 れんこんのみそいため いわしのカリカリフライ むぎごはん はるさめじる フライのカリカリの秘密は、じゃがいも、米粉、片栗粉で作った衣！食感も楽しもう♪	25 ココアプリン カラフルソテー ハヤシライス ココアプリンは豆乳とアガーで作ります。まるでチョコレートのような味わいです♡
28 ☆中学部運動会代休☆ マーボーどうふ りんご ごはん スーミータン スーミータンは中華風コーンスープのこと。卵を入れ、とろみを付けるのが特徴です。	29 たらのホイルやき すりおろしゼリー(もも・ようなし) むぎごはん(ひじきぱっぱ) さわにわん ホイル焼きは魚、きのこ、野菜を包みます。蒸し焼きにするのでふんわり仕上がります🐟	30 やさいいため ポークソテー ハチミツパン さといもだんごスープ 里芋のぬめりは免疫力アップに役立ちます!片栗粉と合わせたお団子をスープにします。	31 🎃ハロウィン🎃アメリカ料理 かぼちゃケーキ ジャンバラヤ チキンスープ 今日はハロウィンが盛んなアメリカ料理を作ります！ケーキも給食室で焼きます☺	✿今月の給食回数✿ 全２２回 （児童生徒の実質負担額1食285円です）